



PILATES RING

CZ- Návod k použití/ SK- Návod na použitie/ PL- Instrukcja obsługi

DA10781

CZ – Gratulujeme Vám ke správné volbě výběru PILATES KRUHU DA10781 od společnosti Vaše DEDRA, s.r.o.

Posilovací PILATES kruh DA10781 je určen pro všestranné posilování svalů horní i dolní poloviny těla. Cvičení se provádí stlačováním proti odporu kruhu, přičemž dochází k efektivnímu posilování. Cvičení s lze provádět vestoje, vsedě i vleže

UPOZORNĚNÍ:

- Výrobek obsahuje funkční části. Při nesprávné manipulaci může dojít ke zranění. Chraňte před dětmi.
- Tento výrobek není hračka. Obalový materiál uložte mimo dosah dětí! Skladujte mimo dosah dětí.
- Před samotným začátkem používání náčiní se poraďte se svým lékařem o vašem zdravotním stavu.
- Naslouchejte svému tělu. Pokud v průběhu ucítíte jakoukoliv bolest, se cvičením okamžitě přestaňte a konzultujte svůj zdravotní stav se svým lékařem.
- Nepřetěžujte svůj organismus, především na počátku cvičení. Začněte pozvolna a pomalu přidávejte na intenzitě cvičení podle.
- Před cvičením se rozehřejte (5-10 minut), dbejte také na protažení po dokončení cvičení.
- Během cvičení pravidelně dýchejte, nezadržujte dech.
- Pro cvičení zvolte vhodný oděv.
- Toto náčiní je určeno pro použití pouze dospělými. Chraňte před dětmi a zvířaty.

POZNÁMKA:

- Během prvních 2 týdnů cvičte denně po dobu 5-minut, poté zkuste čas zvýšit na 10 minut.
- Cvičení by mělo trvat maximálně 20 minut, poté je nutná přestávka.
- Poradte se s lékařem, pokud máte problémy s páteří, krkem nebo zády.
- Není vhodné pro děti a těhotné ženy.

Příklady cvičení jsou znázorněny na obalu výrobku.

TECHNICKÝ POPIS:

- **multifunkční posilovací kruh**
- **vhodné pro domácí cvičení**
- **měkké úchopové části**
- **průměr kruhu: 37cm**

SK – Gratulujeme Vám k správnej voľbe výberu PILATES KRUHU DA10781 od spoločnosti Vaše DEDRA, s.r.o.

Posilňovací PILATES kruh DA10781 je určený pre všestranné posilovanie svalov hornej aj dolnej polovice tela. Cvičenie sa vykonáva stlačovaním proti odporu kruhu, pričom dochádza k efektívnemu posilňovaniu. Cvičenie možné vykonávať postojacky, posediačky aj poležiačky.

UPOZORNENIE:

- Výrobok obsahuje funkčné časti. Pri nesprávnej manipulácii môže dôjsť k zraneniu. Chráňte pred deťmi.
- Tento výrobok nie je hračka. Obalový materiál uložte mimo dosah detí! Skladujte mimo dosah detí.
- Pred samotným začiatkom používania náčinia sa poraďte so svojim lekárom o vašom zdravotnom stave.
- Naslúchajte svojmu telu. Ak v priebehu ucítite akúkoľvek bolesť, s cvičením okamžite prestaňte a konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom.
- Nepreťažujte svoj organizmus, predovšetkým na začiatku cvičení. Začnite pozvoľna a pomaly pridávajte na intenzite cvičenia.
- Pred cvičením sa rozohejte (5-10 minút), dbajte tiež na pretiahnutie po dokončení cvičení.
- Počas cvičení pravidelne dýchajte, nezadržujte dych.
- Pre cvičenie zvolte vhodný odev.
- Toto náčinie je určené pre použitie len dospelými. Chráňte pred deťmi a zvieratami.

POZNÁMKA:

- Počas prvých 2 týždňov cvičte denne po dobu 5 minút, potom skúste čas zvýšiť na 10 minút.
- Cvičenie by malo trvať maximálne 20 minút, potom je nutná prestávka.
- Poradte sa s lekárom, ak máte problémy s chrbticou, krkom alebo chrbtom.
- Nie je vhodné pre deti a tehotné ženy.

Příklady cvičení sú znázornené na obalu výrobku.

TECHNICKÝ POPIS:

- **multifunkčný posilňovací kruh**
- **vhodné pre domáce cvičenie**
- **mäkké úchopové časti**
- **priemer kruhu: 37cm**

PL – Gratulujemy dobrego wyboru **PILATES KRUHU DA10781** od społeczności **Vaše DEDRA, s.r.o.**

Koło PILATES DA10781 jest przeznaczone do ogólnego wzmacniania mięśni w dolnej części ciała. Ćwiczenie wykonujemy naciskając na koło, tym ramy napinając i rozluźniając mięśnie. Ćwiczenie można wykonywać na stojąco, na siedząco i na leżąco.

OSTRZEŻENIE:

- Produkt zawiera części funkcjonalne. Niewłaściwe obchodzenie się z nimi może prowadzić do powstania szkody. Trzymaj z dala od dzieci.
- Produkt nie jest zabawką. Opakowanie przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci! Produkt przechowuj w miejscu niedostępnym dla dzieci!
- Zanim rozpoczniesz ćwiczenia z urządzeniem, porozmawiaj z lekarzem o swoim stanie zdrowia i ewentualnych przeciwwskazaniach.
- Słuchaj swojego ciała. Jeśli czujesz ból podczas ćwiczeń, natychmiast przerwij ćwiczenie i skontaktuj się z lekarzem.
- Nie przeciążaj swojego ciała, zwłaszcza na początku ćwiczeń. Zaczynaj powoli i stopniowo zwiększaj intensywność treningu.
- Rozgrzej się przed treningiem (5-10 min), rozciągnij się również po treningu.
- Podczas ćwiczeń pamiętaj o regularnym oddechu.
- Dobierz strój odpowiedni do ćwiczeń.
- Urządzenie jest przeznaczone do użytku wyłącznie przez osoby dorosłe. Trzymaj z dala od zwierząt i dzieci.

UWAGA:

- W ciągu dwóch pierwszych tygodni ćwicz codziennie przez 5 min, następnie spróbuj wydłużyć czas do 10 min.
- Ćwiczenie powinno trwać maksymalnie 20 min, po tym czasie zrób przerwę.
- Skonsultuj się z lekarzem jeśli masz problemy z kręgosłupem, szyją lub plecami.
- Produkt nie nadaje się dla dzieci i kobiet w ciąży

Przykładowe ćwiczenia są pokazane na opakowaniu.

OPIS TECHNICZNY:

- **Wielofunkcyjny** okrąg
- **Miękkie** uchwyty
- **Do ćwiczenia w domu**
- **Średnica koła:** 37 cm



Vaše DEDRA, s.r.o.,
Podhradní 69, 552 03 Česká Skalice, CZ,EU
CZ: +420 491 451 210
SK: +421 233 056 591
PL: +48 717 166 648
www.dedra.cz
www.dedra.cz/sk
www.mojadedra.pl

